

いつでも・どこでも・だれにでも

気軽にスローエアロビック



スローエアロビックはシンプルで簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。安心してご参加ください♪

日時：8月28日・31日・9月4日・7日・11日・14日・
18日・25日・28日 火・金 週2回 全9回コース
午後1時30分～3時 (9月21日はお休みです)

場所：豊岡いきいきプラザ2階洋室 定員：20名

講師：浅山 美樹氏 (当館健康トレーニング火曜午後、水曜午前トレーナー)

対象：60歳以上の港区民

持物：運動着、タオル、飲み物

申込：7月25日(火)～8月20日(月)まで

ご本人がお電話または事務所受付にてお申し込みください

8月21日(火)に抽選結果を館内に掲示致します

いつでも・どこでも・だれにでも

気軽にスローエアロビック



スローエアロビックはシンプルで簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。安心してご参加ください♪

日時：8月28日・31日・9月4日・7日・11日・14日・
18日・25日・28日 火・金 週2回 全9回コース
午後1時30分～3時 (9月21日はお休みです)

場所：豊岡いきいきプラザ2階洋室 定員：20名

講師：浅山 美樹氏 (当館健康トレーニング火曜午後、水曜午前トレーナー)

対象：60歳以上の港区民

持物：運動着、タオル、飲み物

申込：7月25日(火)～8月20日(月)まで

ご本人がお電話または事務所受付にてお申し込みください

8月21日(火)に抽選結果を館内に掲示致します